DECANO LA PRENSA HISPANA

LA TRIBUNA

DE NEW JERSEY Y NEW YORK

La Tribuna agasaja a Mujeres Destacadas 1997



Con este suplemento, LA TRIBUNA expresa
su admiración y homenaje
a todas las mujeres destacadas.
En esta fiesta del
Domingo, 16 de noviembre desde la 1 p.m.
en el elegante Restaurant "Campino"
del #70 calle Jabez, en Newark,
hubiéramos querido tener representadas
a todas las comunidades que integran
el mosaico de nuestras mujeres, porque sabemos
el gran mérito que tienen como madres,
profesionales, trabajadoras, vecinas.
Pero, lamentablemente, es imposible
reunir a tantas heroínas en un solo evento.
Hoy LA TRIBUNA
otorga su reconocimiento a
un grupo de notables mujeres representativas y
cuando les entreguemos nuestro premio, estaremos
abrazando y saludando a todas las mujeres.

Ruth Molenaar
Editora



Suplemento Mujer Destacada 1997



The quality of
STRENGTH
lined with tenderness
is an
unbeatable
combination.
MAYA ANGELOU
La Tribuna Recognizes
Women of 1997
PSEG
©PSE&G. Subsidiary of Public Service Enterprise Group Incorporated
www.pseg.com
97406-b



UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Salutes and Congratulates

FELINA DEL NODAL

on her Award of

DISTINGUISH WOMEN 1997

Best Wishes

from the

BOARD MEMBERS:

Frank Mona

Carlos Perez

Leonardo "Lenny" Calvo

Adelaide Leon

and

Everyone of Central Office

MINI DICCIONARIO NATURISTA

ABEDUL: la tintura que se obtiene de este árbol diluida en forma de loción, combate la caspa, la seborrea, la caída del pelo y la irritación del cuero cabelludo.

ACEITE DE ALMENDRAS DULCES: suaviza y nutre la piel, y da brillo y sedosidad al pelo.

ACEITE DE COCO: nutre y abrillanta el pelo.

ACEITE DE OLIVA: se extrae de las aceitunas y es efectivísimo para suavizar la piel y regenerar el cabello maltratado.

AGUA DE ROSAS: es vigorizante y tonificante.

AGUACATE: buenísimo para el cutis porque su aceite contiene vitaminas A, B, D, E, H y K, por lo que es curativo, calmante y suavizante, deja la piel aterciopelada y tersa.

AJONJOLI: el aceite de sus semillas combate la oxidación y protege de los rayos ultravioleta.

ALGA: para cremas reductoras y contra la celulitis. Para dietas bajas en calorías.

ALUMBRE: muy diluido en lociones faciales, actúa como astringente.

AZAHAR: en infusión, es relajante. También se usa para obtener esencia perfumada. El agua de azahar es reanimante y ayuda en el cuidado de la piel.

BARRO MEDICINAL: para tratar la piel grasosa y con impurezas.

CACAHUATE: el aceite ayuda muchísimo a revitalizar la piel reseca y agrietada.

CACAO: su crema suaviza la piel y protege los labios.

CALENDULA: con sus hojas secas, se hacen vaporizaciones que revitalizan las pieles cansadas.

CHABACANO: suaviza y fortalece la piel de la CARA.

FECULA DE MAIZ: en una pasta ligera con agua tibia y leche, elimina las células muertas.

FLOR DE AZUFRE: para el tratamiento de las pieles con muchos problemas de espinillas y acné.

FRESA: en mascarillas, es refrescante y calmante.

GERMEN DE TRIGO: su aceite suaviza la piel; contiene mucha vitamina E. Es excelente para el cutis seco.



GINSENG: revitalizador y energético.

GIRASOL: el aceite de sus semillas es rico en vitamina E y lecitina, así que es nutritivo para la piel y sirve para regenerar el cutis con impurezas y mala circulación. Se usa principalmente en mascarillas.

HARINA DE TRIGO: como ingrediente de un baño de belleza, es perfecta para vigorizar y limpiar las pieles con tendencia a escamarse.

HIERBA DE SAN JUAN: su aceite tiene propiedades curativas sobre la piel, por eso se usa para el cuidado del cutis sensible, seco o que se irrita con mucha facilidad.

HIERBABUENA: las hojas se usan en vaporizaciones para el cutis grasoso, pues cierra los poros y le da firmeza a la piel, además de eliminar impurezas.

HINOJO: las raíces secas se ponen a hervir para hacer vaporizaciones que suavizan el cutis gracias a su alto contenido de aceites.

HUEVO: la clara es astringente y sirve para cerrar los poros; la yema hidrata y suaviza la piel por su alto contenido de prote-inas, por lo que es perfecta para la piel reseca.

JITOMATE: actúa como astringente sobre el cutis. Es ideal en mascarillas para el cutis grasoso y con problemas de espinillas, pero no hay que abusar porque reseca la piel.

JOJOBA: su aceite suaviza la piel y la protege por su alto contenido de vitamina E.

LANOLINA: se obtiene de la grasa de la lana de las ovejas y como se parece muchísimo a la a que produce el cuerpo humano, es esencial para el cuidado y protección de la piel.

LAVANDA: los pétalos son excelentes para un baño refrescante y relajante.

LECHE: nutre y suaviza la piel, y la limpia suavemente, pero a profundidad.

LIMON: el jugo sirve para limpiar uñas ligeramente manchadas; también para la piel de las manos. En cremas, es astringente (corta la grasa). Es el mejor desodorante natural sin comparación.

MALVA: la raíz es un magnífico ingrediente en mascarillas para el cutis enrojecido y con impurezas.

LO NATURAL ES TU MEJOR ALIADO

MALVA RUBIA: el líquido resultante de hervir sus frutos sirve para lavar y darle brillo al pelo rubio.

MANZANILLA: en infusión, es relajante; fría es perfecta para desinfectar y desinchar los ojos; también se usa en champúes, enjuagues y jabones para el cabello rubio (le da más brillo y lo aclara ligeramente). Sirve para el cutis seco y sensible.

MAYONESA CASERA: aplicada directamente, le da suavidad y brillo al pelo opaco y rebelde, además de que es sensacional para el tratamiento de las puntas resecas.

MIEL DE ABEJA: es una verdadera maravilla natural; en la belleza, actúa como emoliente, hidratante y regenerdor de la piel. Suaviza el pelo y le da brillo.

ORTIGA: la loción que se obtiene con la tintura de esta planta, es buenísima contra la caspa, la seborrea y las infecciones del cuero cabelludo.

PAPA: cruda y en rebanadas finas, contrarresta las hinchazones y los dolores por golpes.

PEPINO: en rebanadas crudas, es refrescante y calmante; también suaviza las arrugas y limpia la piel.

ROMERO: para baños aromatizados relajantes y para el tratamiento del cutis grasoso y con impurezas. Ayuda a mantener el brillo y el tono del cabello oscuro.

ROSA: el aceite de sus pétalos es la base de muchos perfumes. En baño de tina, es relajante.

SAL DE GRANO: para masajes exfoliadores (se mezcla con un aceite natural como el de girasol).En el baño, un puño ayuda a suavizar la piel agrietada,las irritaciones y las cicatrices

SALVADO: es un derivado del trigo y si se hace una masa ligera con él, limpia y suaviza la piel muy reseca.

Saludos a las

Mujeres Destacadas 1997

y muy especialmente a la

Compañera León

Maria Vie-Blechman

de

Iris A. Martínez-Arroyo

Mujer Destacada 1994

Pasada Secretaria Gabinete

Leonistico Distrito 16-E

LA CAMARA DE COMERCIO ESTATAL HISPANA DE NUEVA JERSEY

Felicita al Periódico "LA TRIBUNA" con motivo de celebrar la contribución de la Mujer Latina al Estado de Nueva Jersey

JUNTA DE DIRECTORES

Daniel H. Jara • President/CEO
Harry Ayala • Vice President
Wilfredo Fernandez CPA • Treasurer
Rafael Cuellar • Secretary
Esteban Kiguelman • Regional Vice-President (North)
Bonddy A. Rodriguez • Regional Vice-President (Central)
Mia Mendoza • Regional Vice-President (South)

LOCATION AND HOURS OF OPERATION

Main Office
482 BROADWAY • PATERSON, NJ 07514
TEL.: (800) 621-4086
FAX: (973) 684-2810
9:00 a.m. • 5:00 p.m.



El Alcalde

BRET SCHUNDLER

de Jersey City

Best Wishes to the Distinguish Women 1997

LA MAMOGRAFIA

La Importancia de la Detección Temprana del Cáncer del Seno

El cáncer del seno es una de las causas principales de enfermedad y muerte en la mujer. Aproximadamente una de cada 10 mujeres en los Estados Unidos desarrollará cáncer del seno durante su vida. Hasta que esta enfermedad pueda ser prevenida, la mejor forma de protegernos es a través de la detección temprana y de que se aplique el tratamiento adecuado con prontitud.

Actualmente, el cáncer del seno puede ser descubierto y las oportunidades de curación son altas. Factores que aumentan el riesgo:

- Edad
- Historial de cáncer del seno en familiares cercanos (madre, hermana, abuela, tía).
- Menopausia a edad avanzada o comienzo de la menstruación antes de los 12 años de edad.
- Tener el primer hijo luego de los 30 años o No haber tenido hijos.
- Obesidad.

Algunas partes del seno tienen una forma distinta por eso se sienten diferentes al tacto. Además, el tejido del seno puede tener abultamientos o protuberancias antes de la menstruación o durante el embarazo. Pero, si persisten, se debe consultar al médico. Un abultamiento sospechoso pudiera requerir una evaluación adicional, aunque en la mayoría de los casos no resultan ser cancerosos.

Casi todos los tipos de cáncer del seno se originan en los tejidos epiteliales que rodean el aparato de producción de leche del seno. Aproximadamente la mitad de éstos se desarrolla en la parte superior de afuera del seno, la cual contiene, por lo general, mayor tejido glandular. El segundo lugar más común es el que rodea al pezón, donde los conductos de todo el seno se unen.

Una mamografía puede detectar un cáncer en desarrollo cerca de dos años antes que el médico y la mujer puedan palparlo. Este es el momento en que la mujer se puede someter a una lumpectomia (remoción del tumor sin extirpar el seno), siendo éste el único tratamiento quirúrgico necesario cuando se atiende el cáncer a tiempo. Sin embargo, según estadísticas del Instituto Nacional del Cáncer, sobre dos terceras partes de las mujeres que pueden beneficiarse de las mamografías no se someten a una con la regularidad que debieran, ¡Hasta un 30% de ellas nunca se ha sometido a una! ¿Por qué? El miedo producido por información incorrecta es la razón principal que impide que muchas mujeres se hagan mamografías con regularidad

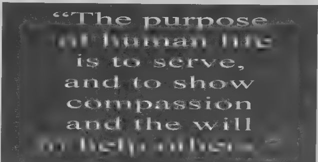
Muchas mujeres temen a lo que se pueda encontrar en la mamografía. Sin embargo, si algo aparece, las probabilidades indican que no necesariamente será cáncer. Menos del 20% de los abultamientos en el seno detectados por una mamografía son cancerosos. En la mayoría de los casos una densidad anormal en una mamografía es solamente un quiste lleno de fluido, una calcificación o un tumor fibroso; todas lesiones benignas. Si un punto canceroso aparece en la mamografía, la mujer debe considerarse afortunada de saberlo a tiempo. Cuando el cáncer del seno se diagnostica y se trata en sus etapas más tempranas, antes de que se propague a otras partes del cuerpo, existe un 91% de probabilidad de obtener una recuperación total. Usualmente, puede lograrse sin tener que remover el seno. El tamaño del tumor canceroso es el factor principal al evaluar una mujer como candidata para una lumpectomía. En la gran mayoría de los casos, los tumores pequeños pueden ser tratados exitosamente mediante lumpectomia y terapia de radiación.

Para garantizar la buena salud es necesario practicar el autoexamen de los senos mensualmente y visitar al médico anualmente. Ningún examen médico es 100% confiable, siempre existe la posibilidad de que pueda escaparse algo. Sin embargo, un equipo de mamografía de baja dosis de radiación puede encontrar el 90% de los tipos de cáncer y es mejor que el examen médico para detectar cualquier anormalidad en etapa temprana.



Generalmente, la mamografía no se indica para mujeres menores de 40 años ya que el cáncer de seno no es común en mujeres premenopáusicas. Además, la mujer joven (especialmente la que nunca ha quedado embarazada) tiene más células productoras de leche que pueden oscurecer los tumores en las placas haciendo más difícil la lectura de la mamografía. Si la madre o las hermanas de una mujer han padecido de cáncer del seno (especialmente antes de la menopausia) o si está en un grupo de alto riesgo, debe consultar a su médico. Puede ser que en ese caso se deba hacer una mamografía a los 30 años. Se estima que una mujer tiene 10 veces menos probabilidad de desarrollar cáncer antes de la menopausia, pero si lo desarrolla, su crecimiento puede ser más rápido que en una mujer de edad avanzada.

La tecnología moderna permite tomar radiografías del seno con baja radiación. Una mamografía de rutina consiste de 2 vistas de cada seno. Para asegurarse de no exponer innecesariamente la salud, se debe acudir a una facilidad acreditada por el Colegio Americano de Radiólogos o llamar a la oficina de la Asociación Americana de Cáncer en su comunidad para orientación.


"The purpose
of human life
is to serve,
and to show
compassion
and the will
-Albert Schweitzer

Para una gran cena aquí tienen una receta

LENGLADO CON CHAMPIÑONES A LA CREMA

- 4 lenguados pequeños
- ? [illegible]edas de [illegible]ugo de [illegible]imón
- Sal
- 4 [illegible]edas de harina
- 6 [illegible]edas de aceite
- Pimienta
- 2[illegible] g [illegible] de cebolla
- 4[illegible] g [illegible] de champiñones, hongos, setas
- 3[illegible] g [illegible] de mantequilla
- [illegible]aza [illegible] de [illegible] blanco
- ½ taza (4 oz) de crema agria
- 2 [illegible]edas de maicena
- [illegible] de eneldo

[illegible]

Espero les guste y que la disfruten.

VINO

La Mujer

Somos el Camino y en nosotras está el final
Somos la Ciencia y constituimos la Vida.
Somos la Sabiduría,
porque en nosotras está la solución.
Somos el Amor
porque constituimos la Esencia misma,
alrededor de la cual giran,
gravitando todas las cosas Divinas y Terrestres.

En Fin, Fe, Esperanza, Caridad,
Padre, Hijo, Espíritu Santo.
es lo mismo que Ciencia, Sabiduría y Amor
o Vida, Esencia y Divinidad.
que constituyen una sola cosa
La Fuente

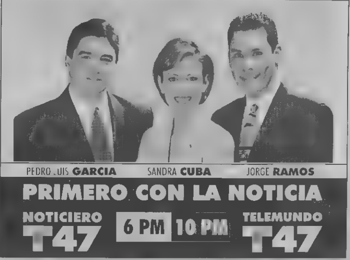
Todas, en lenguaje más humano
sinónimo de Mujer

Somos el Templo y el Culto a la vez
y en nosotras arde en llamas vivas
la Armonía. El Amor

Clementina Henríquez
Poetisa Dominicana • Año, 1934



IF YOU'RE
LOOKING FOR A
BETTER BANK,
LOOK A LITTLE CLOSER.
UNITED NATIONAL
BANK
We stay close to your needs.



PEDRO LUIS GARCIA
SANDRA CUBA
JORGE RAMOS
PRIMERO CON LA NOTICIA
NOTICIERO
T47
6 PM
10 PM
TELEMUNDO
T47

MUJERES DESTA



WANDA NIEVES

Wanda es cantante, compos

[illegible]



AMY B. MANSUE

[illegible] ansue es la Vicepresi-

[illegible]

de Salud HIP de New Jersey. Graduada de la Universidad de [illegible]

jo Social, Seguridad Social, Planificación y Gerencia, ha desem-



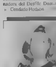
MAIRA LIDIA ACEVEDO

Maira Lidia Aceve

en Medicina graduada de Universidad Autónoma de Santo Domingo y mientras se prepara para tomar su examen y obtener licencia médica en Estados Uni-

[illegible]

comunidad, tales como Coordinadora del Desfile Dominicano [illegible] Condado Hudson.



YVONNE CALCAGNO

[illegible]

Salud HIP supervisa las operaciones en contratos gubernamentales.

[illegible]

Por sus méritos propios y sus servicios a la comunidad, es un [illegible]

el premio «Mujer Destacada de 1997»

de Actas del Congreso Domini

[illegible]

Electrocardiografía en Hudson

[illegible]

el Colegio Vocacional de North

[illegible]

actividades de la comunidad, por

[illegible] "Mujer Destacada 1997"

[illegible] lo Comunitario del Core-

[illegible]



NANCY ROSADO

[illegible]

que se transmite los sábados a las [illegible] 0:30 PM por la emisora 88.1 FM de NJN-Radio, en vivo

[illegible]

gran interés para el público latino



MEILING MACIAS TORO

Meiling Macías Toro es produc

[illegible]

afroamericana de publicidad que trabaja importantes cuentas para el

[illegible]

le han ganado varios premios «Telly» y «Se habla Español».



PEGGY ANASTOS

Peggy Hernandez Anastos es consultora del gobierno de Puerto

[illegible]

los Estados Unidos en la Admi-

[illegible]

Nacida y criada en Paterson de

[illegible]

tiene en esa ciudad su propia

[illegible]

bienes raíces. Ha sido o es miembro

[illegible]

preocupación por los problemas [illegible] el pueblo. Yvonne es miembro de la Junta Directiva de la Aso-

[illegible]

Centro para Emp[illegible] ederes de Princeton, [illegible] ción Hispana del condado [illegible] cer y el Centro de Servicio Social Saint Joseph, méritos sufi-

[illegible]

nuestra gente, con un especial énfasis en la situación de las mujeres.

Nancy, originalmente de Perth Amboy, es graduada del Trenton State College (hoy CNJ) y fue interna del Latino Leaders Fellows Institute y del Centro Hispano para Política y Desarrollo, donde creó el boletín «Matices». El programa «Latino Forum» co

[illegible]

caracteriza por sus preguntas «fuertes y provocadoras». Es un placer otorgar hoy a nuestra [illegible] premio «Mujeres Destacadas de 1997»

[illegible] Barranquilla, Colombia,

[illegible]

grandes corporaciones. Por tantos logros en tan poco tiempo, LA

[illegible]

Meiling como «Mujer Destacada 1997»

[illegible]

belleza y de talento.

[illegible]

sido invitada muchas veces a la

[illegible]

ceremonias. Con razón le otorga-

[illegible]

de 1997»



CONCHITA RUIZ



MARIA JOAO MACHADO DE [illegible]

[illegible]

publicidad "Stylus" ubicada en [illegible]

María nació en Islas Azores, Portugal y desde que llegó a los Estados Unidos reside en la [illegible] de Elizabeth [illegible]

[illegible]

Embajada de Venezuela en La Habana. Finalmente lograron reunirse y se instalaron en New York [illegible]

para LA TRIBUNA y otros me-

[illegible]

de su patria cubana. [illegible]

...ACADAS EN 1997



MARIA VIE BLECHMAN

Elizabeth es casada con el comerciante Philip Blechman con quien tiene tres hijas y por

Destacada de



GLADYS ROMERO

Gladys Romero trabaja en el Departamento de Oficinas de la

tante actividad en los más diversos



MARIA COUTINHO

...a Concepcion Martins Teixeira Coutinho es una mentora mujer que ha dedicado la mayor parte de su vida a cuidar



ADA MELENDEZ MORAN

Ada Meléndez Morán es Vicepresidenta del Fleet Bank de New Jersey a cargo del desarrollo de la comunidad

Graduada con altos hon.

Bachiller en la Universidad de New York en Albany, es miembro ... de Mujeres en Viviendas y Finanzas y de muchas instituciones, entre ellas



CARMEN CONIL

Union y dirigente del Congreso

rural y terminó la enseñanza

tos locales, estatales, nacion... extranjeros. Con orgullo le ... eamos a Maria Coutinho esta ... «Mujer Destacada de 1997»

habitantes de bajos y moderados ingresos promoviendo reinversiones y desarrollo, por lo cual

otorgar a Ada Meléndez Morán el premio «Mujer Destacada 1997»

este que hoy le otorgamos como



LUISA DEL NODAL



FELINA DEL NODAL

...elina del Nodal es Secretaria del Administrador de la ciudad de Union City y sus obligaciones cubren un amplio espacio de importantes tareas. Graduada de la Escuela local y de estudios administrativos en el Instituto «Decosimo» su labor con la



NYDIA D. PEREZ

Nydia D. Pérez es Vicepresidenta del Chase Manhattan Bank para los mercados his...

Universidad Pace. Comenzó su carrera bancaria como una em-



CLAUDIA FONNEGRA

de Edelman Consumer Healthcare de New York. Graduada de la Universidad de Long Island, Claudia tiene un bachillerato en Ciencias Politicas con especialidad en Relaciones

cuenta.

...y la sigue en la firma Golin-

pasó a la Junta de Educacion de

Junta de Educación y la Junta de Asistencia la han dotado de una ... habi...

ahora se desempe... taria del Administrador general. Por sus méritos, Felina del Nodal ha sido escogida como «Mujer Destacada»

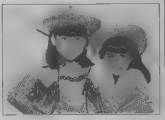
pleada de atencion al público y

que incluyeron a la Bell Atlantic. En la actualidad Claudia Fonnegra es la Vicepresidenta de Edelman World wide a cargo de publicidad en el grupo de cuidados de salud y marcas

«Mujeres Destacadas 1997»

a ser la Secretaria del Asambleista Rudy Garcia.

También es miembro de la Junta de Zonificacion de la ciudad



Las lindas Natasha y Manselle Fernández Molenaar
Damas del futuro,
hijas de nuestra editora Ruth Molenaar,
desean felicitar a cada una de nuestras
Mujeres
Destacadas
1997

MUJER DESTACADA 1997

AMALIA RODRIGUES

Amalia Rodrigues es conocida como "Nuestra Señora del Fado" y el fado es la musica tipica portuguesa. El fado es Portugal. Amalia nació precisamente en Portugal en una modesta familia pero muy pronto comenzó a brillar cantando la musica tipica del pais con una voz poderosa, rica y especial adornada con su sonrisa y con el uso peculiar de sus ojos y manos. Pronto amplió su repertorio con melodías en francés, italiano y español y se relacionó con famosas estrellas del canto, el cine, el teatro y las artes. Ha cantado en muchos de los más famosos escenarios del mundo desde Japon hasta Argentina, tanto en Lincoln Center como en Carnegie Hall, en el Olympia de Paris, el "Place de Arts" en Montreal y recientemente fue huesped de honor en la apertura del Festival Portugués en el fabuloso Centro para las Artes de New Jersey.
Los especialistas creen que pocos "fadistas" interpretan la canción nacional portuguesa como esta dama. Hoy LA TRIBUNA incluye con orgullo a Amalia Rodrigues "Nuestra Señora del Fado" entre sus "Mujeres Destacadas de 1997"

Congratulations Honoree

HONORABLE MAYOR
NICHOLAS SACCO
Department of Public Affairs

COMMISSIONER LEO GATTONI, SR.
Department of Public Safety

COMMISSIONER FRANK GARGIULO
Department of Public Works

COMMISSIONER PETER PEREZ
Department of Parks

COMMISSIONER THOMAS LIGGIO
Department of Revenue and Finance

LA REINA MARGOT

Por Amorós

Una Mujer de su Tiempo

Todos los cronistas de la época están de acuerdo sobre la belleza indescriptible de Margot. Sin embargo, tenemos la osadía de pretender describirla. Cabellera castaña clara con reflejos dorados, ojos negros que brillaban con una luz incandescente que emergía desde el abismo insondable de sus entrañas. Cara ovalada y de proporción perfecta con el tamaño de su cuerpo, nariz pequeña ligeramente respingada, que alegraba su rostro, boca carnosa pero no demasiado, de forma clásica. Orejas deliciosamente pequeñas, cuello de cisne y una nuca que, cuando la lucía, era capaz de resucitar a un muerto. Senos abovedados (más lindos que los senos periformes -en forma de pera-) y vulcaniformes (en forma de cima de volcán), ni grandes ni pequeños. Hombros y brazos perfectamente torneados. El vientre apenas perfilado con ligero combamiento convexo en la zona subumbilica. Pero el non plus ultra de su belleza, junto con su rostro y su piel, era la manera como se desplazaba luciendo, con toda naturalidad, el movimiento de sus caderas. Un conjunto de ritmo, pendulación y bamboleo que reducían a la insignificancia a las huríes del paraíso mahometano. Cuando caminaba era imposible que los hombres que la veían no enloquecieran de pasión. Por eso no podía salir sola a la calle. Tenía que estar resguardada por veinte guardias gigantescos y aguerridos. Era la única forma de evitar que la violaran antes de haber dado algunos pasos. Pero, aunque esto parezca inventado, no lo es, pues lo atestigua Brantome en su famoso libro "Vida de las damas galantes", escrito mientras Margot vivía, lo más maravilloso de la futura reina era su piel. La piel de Margot era de un blanco algo mate, pero que daba la impresión de la madreperla. Los efectos de su piel se manifestaban sobre todo en el claroscuro de los cuartos que, en aquella época, estaban iluminados por velas. Consciente de esta cualidad, Margot sólo usaba sábanas negras y echada sobre ellas su piel brillaba con el esplendor de una perla natural traída del Oriente.

¿Qué fue realmente la reina Margot? Algunos tratadistas la equiparan a Messalina, la esposa del emperador Claudio, la amante más desenfrenada en la historia de Roma. Pero es evidente que Margot no fue una Messalina. Porque Messalina, además de ser un monstruo de lascivia, era un monstruo de maldad. En cambio, Margarita era bondadosa y servicial. Jamás hizo daño a nadie en sus amores (salvo el de agotar a sus amantes hasta dejarlos desfallecidos), y siempre trató con tacto y delicadeza a sus subordinados. Por otra parte, Messalina tenía un complejo sadomasoquista, pues siempre estaba a la caza de los hombres que ocupasen los más bajos niveles de la escala social. Seducía a gladiadores, a marineros de de barcos piratas, a estibadores, todos de la misma calaña. Era como si buscase una autohumillación. En cambio, Margot no tenía nada de sádica ni de masoquista.



Algunos siquiatras que se han interesado por su vida la consideran una ninfómana. Es indudable que, de acuerdo a la manera como vemos el mundo, hoy día Margot sería considerada como ninfómana. Pero no lo fue tanto como podría parecer. Porque, de acuerdo a la educación que le dio su madre (su padre, Enrique II, murió cuando su hija era apenas una niña) era imposible que no fuera una libertina. Para empezar, su madre nunca le enseñó que el recato es una virtud, sino todo lo contrario. Por otra parte, Catalina nunca le ocultó sus aventuras. Era una relajada que gustaba de los hombres estimados por las damas debido a las diversas proporciones de sus cuerpos.

Genéticamente, por ser hija de Catalina de Medicis, Margarita estaba condicionada para la vida galante. Pero lo más decisivo en la formación de su personalidad fue que su madre confiara su educación al Escuadrón Volante. Como el lector recordará, el Escuadrón Volante era un equipo integrado por mujeres bellísimas y refinadísimas en juegos de amor que utilizaba Catalina como espías y estar así enterada de todo lo que sucedía en Palacio y en todo el reino. Para sonsacar secretos eran capaces de hacer todo lo que sus amantes les pidieran. Pero la florentina no tenía deseos ni tiempo para ocuparse de la educación de Margot, aunque ésta fuera la aristocrática Margarita de Valois. Con sentido pragmático confió su educación, apenas producido el destete, al Escuadrón Volante. Desde que comenzó a gatear, Margot veía diariamente las actividades del Escuadrón Volante. De modo que, para ella, hacer el amor con diferentes personas era la cosa más natural del mundo. Ni su madre ni su esposo Enrique IV de Navarra, le reprochaban su conducta. Mientras era una niñita impúber veía con indiferencia lo que sucedía a su alrededor. Mas apenas llegada a la pubertad, comenzaron a interesarle las actividades dentro de las cuales transcurría su vida cotidiana. Como se sabe, el paso de la infancia a la pubertad se caracteriza porque los niños y niñas que han llegado a los 11 y 12 años comienzan a interesarse por el sexo opuesto. Esto sucedió con Margot cuando tomó conciencia de lo interesante que era el amor.

Lo relatado no basta ciertamente para levantar la acusación de ninfomanía. Pero sí permite disminuirla al conocer la historia de su educación y las costumbres imperantes en su tiempo. Debido a lo relatado creemos que un juicio correcto sobre la personalidad de Margarita es que su ninfomanía, que por cierto existió, se debió más al producto de su educación que al funcionamiento de sus hormonas. Margarita de Valois, reina de Francia, fue una mujer de su tiempo.



LA MAÑANA SIGUIENTE

...sin problemas

Es un hecho que una desvelada puede afectar mucho tu apariencia a la mañana siguiente. Afortunadamente puedes hacer algo para prevenir y corregir esas fallas. Primero que nada, chequea cuáles son los problemas más comunes, sus síntomas, sus causas, la manera de prevenirlos y de corregirlos.

Piel apagada

Tu apariencia se ve pálida y gris. Tus mejillas tienen poco color, pero el área que rodea tus ojos, tu nariz y tu boca pueden estar llena de manchones o ronchas.

Su causa: La fatiga y el estrés reducen la circulación en la piel. Tu cuerpo está empleando la sangre en otros órganos.

Para eliminar el problema: El ejercicio ligero va a estimular la circulación.

Evita: Las lociones tonificantes, ya que su sensación puede ser agradable, pero irritan tu piel, que de por sí ya se encuentra en malas condiciones.

Piel rojiza

Sientes tu piel a una temperatura más alta de lo normal y se ve irritada, en especial en tu nariz y mejillas.

Su causa: La cafeína, el alcohol, las especias y en especial los lugares muy llenos donde hay una alta temperatura, dilatan los vasos sanguíneos de tu rostro.

Para eliminar el problema: Puedes utilizar un humectante que te ayuda a cubrir la parte enrojecida.

Evita: Lo que por lo regular provoca este problema, por ejemplo, los saunas y el ejercicio intenso. El viento y el sol van a intensificar la molestia.

Párpados hinchados

Los párpados superiores los sientes pesados y los inferiores aparentan estar hinchados.

Su causa: La hinchazón no es causada por falta de sueño, probablemente está relacionada con un gran contenido de sal en tu dieta o por una reacción de tu piel al maquillaje.

Para eliminar el problema: Presiona sobre tus párpados un algodón remojado en agua muy fría.

Evita: Irte a la cama con residuos de maquillaje, los excesos de sal o de soda en tu alimentación. Duerme con la cabeza en alto.

Las ojeras

El color de la piel alrededor de tus ojos se ve casi como un moretón. Te ves muy cansada independientemente de como te sientas.

Su causa: La inflamación causada por el estrés se acentúa más en los vasos capilares de esa zona. Por cuestiones genéticas, la mayoría de la gente tiene delgada la piel de abajo de los párpados.

Para eliminar el problema: Usa un corrector de ojeras espeso [illegible] humectante con tinte o un poco de rubor muy sutil te va a ayudar a minimizar cualquier contraste.

Evita: Dormir boca abajo o una pérdida de peso muy rápida te puede dañar, pues entre menos tejido adiposo tengas alrededor de los ojos, más obscuros serán los círculos.

Ojos rojos

Sientes que los ojos te saltan cada vez que los abres.

Su causa: La fatiga, el humo y un ambiente seco contribuyen a disminuir la humedad natural de tus ojos.

Para eliminar el problema: Cuando sepas que vas a dormir poco, lávalos con té de manzanilla frío. Compresas frías aplicadas sobre el párpado cerrado te ayudarán a reducir el tamaño de los vasos sanguíneos.

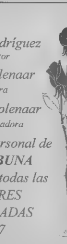
Evita: Irte a dormir sin lavarte los.

Lionel Rodríguez
Director

Ruth Molenaar
Editora

Soraya Molenaar
Administradora

y Todo el Personal de
LA TRIBUNA
Felicitan a todas las
MUJERES
DESTACADAS
1997



KEDEAN GENERATIONS TOURS

103-34th Street • Union City, Nueva Jersey
Teléfono (201) 863-5584 - (201) 863-1225 • Fax (201) 863-0140

- Agencia de Viaje
- Inmigración
- Traducción
- Notario Público
- Preparamos Income Tax
- Devolución Rapida de Impuestos
(Rapid Refund Income Tax)

Saluda a todas las "Mujeres Destacadas 1997"

Manager y Dueño

A

Maria Vie-Blechman

Estamos muy orgullosos
de ti por haber sido escogida
como una de las
Mujeres Destacadas del Año
y por ser una de las
mejores madres,
por tu dedicación al servicio público
y a la comunidad,
especialmente a los niños ciegos
y por ser un extraordinario
ser humano

Te quiere tu esposo
Phillip Blechman
y tus 3 tesoros
Melanie, Stephanie, Amy

NEW JERSEY GENERAL ASSEMBLY

Legislative Offices
36th District
Bergen - Essex - Passaic Counties

Assemblyman John V. Kelly

Majority Leader Paul DiGaetano

Best Wishes
to the
"Distinguished Women of 1997"

Assembly Majority Leader
PAUL DiGAETANO

Assemblyman
JOHN V. KELLY

Congratulations
to
MARIA BLECHMAN
on of our fine teachers of
St. Joseph's School for the Blind
one being honored for
Woman of the Year

Student & Staff of
St. Joseph's School for the Blind

AMILKAR VELEZ-LOPEZ

Abogado - Attorney at Law - Advocado

Saluda a todas las
Mujeres Destacadas
1997

208 Bloomfield Ave. • Newark, NJ 07104
Tel.: (201) 484-0077 - 481-0032
Fax: (201) 481-5913

REPERTORIO ESPAÑOL

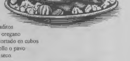
REPERTORIO ESPAÑOL
Y EL REPARTO DE

TE JURO, JUANA, QUE TENGO GANAS

SALUDA A LOS AMIGOS
DEL PERIODICO LA TRIBUNA

REPERTORIO ESPAÑOL
138 East 27th Street • NYC, NY 10016
(212) 889-2850

PAVO CRIOLLO



Cargado de ajo y con el delicioso foque ácido de la naranja agria, no hay mejor relleno para el pavo que el criollo. Para que el pavo quede jugoso, prepare un buen caldo con los menudos del pavo mezclelo bien con un poco de adobo y mantequilla derretida. De vez en cuando, vierta pequeñas cantidades de este caldo sobre el pavo a medida que este se vaya asando. Tambien para asar el pavo trate de usar un molde con tapa. De esta forma, no se evaporarán los jugos propios del pavo ni la mezcla de caldo con el adobo.

Destapelo al fin del tiempo de cocción para que el pavo quede bien doradito por fuera y jugoso por dentro.

ADOBO

1 pavo de 16 a 18 libras (8 a 9 kilos) 1 cabeza de ajo, pelada
1 cucharadita de tomillo seco
1 taza de jugo de naranja agria o una mezcla de jugo de naranja y limón sal y pimienta a gusto

EL RELLENO

1 cucharada de aceite de oliva
1/2 libra (1/4 de kilo) de jamon molido
1/2 libra (1/4 carne) de cerdo molida
1/2 libra (1/4 de kilo) de carne de res, molida
1/2 libra (1/5 kilo) de tocino ahumado picado
3 chorizos molidos
2 cebolla, peladas y picaditas
2 pimientos verdes sin semillas y picados
10 dientes de ajo, picaditos
1/4 de cucharadita de oregano
3 tazas de pan seco, cortado en cubos
3 tazas de caldo de pollo o pavo
y taza de vino blanco seco

PREPARACIÓN

En un mortero machaque la cabeza de ajo y agréguele la cucharadita de tomillo, la naranja agria y la sal y pimienta a gusto. Mezcle bien y adobe el pavo. En un sartén grande caliente el aceite y añada las carnes, dórelas removiendo constantemente con una cuchara para romper cualquier pelota de carne. Entonces agregue la cebolla. El ajo y los pimientos. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Añada el oregano, la sal y la pimienta a gusto, las almendras, las pasas, las manzanas, el pan, el caldo de pollo, y el vino Mezcle bien y cocine por 2 ó 3 minutos más. Retire del luego y deje enfriar antes de rellenar el pavo. Si se desea el relleno puede cocinarse aparte. En este caso, coloquelo en un molde refractario y hornee por una hora a 350° F.

HAPPY THANKSGIVING

COVERGIRL

SELECCIONA A UNA NUEVA MODELO HISPANA

Una vez más, Cover Girl consolida la carrera de una modelo joven y prometedora

En el hotel Delano de South Beach, Miami, Cover Girl Cosmetics® realizó su evento anual para la prensa hispana para presentar la más reciente adición a su lista de bellezas: la modelo representante hispana Paula Colombini. También estará presente Bárbara Palacios, la primera supermodelo hispana de Cover Girl y una emisaria consumada de la marca desde 1990. Además, Cover Girl introducirá sus sombras más recientes Spice it Up! para el otoño 97 y presentará otros productos fabulosos que se encuentran ya en venta en las tiendas: Iced Creams, More Iced Creams y Marathon Lipcolor.

La selección de una nueva modelo representante hispana va de acuerdo con la visión Ideas Frescas/ Rostros Frescos de Cover Girl y demuestra su constante compromiso con la comunidad hispana. "Paula es una adición importante a nuestro elenco de modelos, que incluye una amplia gama de apariencias y personalidades", comenta Anne Martin, Directora de Mercadotecnia de Cover Girl. "El rostro de la belleza estadounidense continúa evolucionando y es esencial tener tanta diversidad para que nuestras modelos sean aceptadas y sean fuente de inspiración para las mujeres de todo el país".

Al formar parte de la marca, Paula Colombini toma su lugar entre un grupo exclusivo de modelos que actualmente incluye nombres mundialmente conocidos como los de Niki Taylor, Tyra Banks y Rachel Hunter. También se une a otras cinco modelos que fueron contratadas a principios de año: Sarah Thomas, Lucy Gordon, Jua Perez, Christina Thé y Carrie Tivador.

Paula Colombini, de 21 años de edad, nacida en Buenos Aires, Argentina, ha aparecido en la portada de varias revistas de moda importantes, entre las que se incluyen Marie Claire y Elle. También ha aparecido en páginas de Glamour y en la revista francesa, Depeche Mode. Company Management la ha representado desde 1995, cuando un agente la descubrió en una sesión fotográfica celebrada en Miami, con el aclamado fotógrafo Bruce Webber.

Bárbara Palacios, coronada Miss Universo en 1986, ha representado a Cover Girl durante los últimos siete años y da la cordial bienvenida a la nueva modelo representante de Cover Girl en sus propias palabras: "Ha sido un honor ser la representante hispana de la marca durante tantos años. Agradezco a Cover Girl por darme la oportunidad de representar a la comunidad hispana y muchos de los papeles que actualmente adoptan las mujeres hispanas. Estoy muy emocionada de 'pasar la antorcha' a Paula, quien sé que hará un trabajo fabuloso representando los excelentes productos Cover Girl".

PRODUCTOS COVER GIRL

Cover Girl ofrece un espectro de paletas para cubrir la gama de colorido y herencia hispana. Ofrece sombras nuevas y modernas adaptadas a cada estación con nuevos colores, tres o cuatro veces al año. Cover Girl constantemente produce productos innovadores, diseñados para satisfacer las necesidades de belleza de la mujer moderna y complementar su estilo de vida.

PRESENTACIONES DE ESTE AÑO:

Primavera/Verano 97 - Iced Creams: (Incluye Mint Sorbet, Peaches & Cream y Blue Parfait, Chocolate Marshmallow, Lemon Freeze, Strawberry Shake y Grape Ice).

Otoño 97 - Spice it Up!: (Incluye Espresso, Tandoori, Bronze Ice y Ginger Snap; a la venta en septiembre).

Lápiz Labial - Marathon Lipcolor: (Incluye Café au Lait, Sunwash, Blush, Scarlett, Cinnamon y más).

Cover Girl Cosmetics es la marca de cosméticos con mejores ventas a nivel masivo en los Estados Unidos. Desde su introducción en 1961, Cover Girl ha ayudado a lanzar numerosas carreras de modelaje y ha estado relacionada con muchas bellezas famosas: Cheryl Tiegs, Christie Brinkley, Cybill Shepherd y Jennifer O'Neil, entre otras.